

Памятка для родителей «Утренняя сказка для малыша»



Уважаемые родители, помните, что день ребенка должен начинаться с утренней зарядки. Она значительно облегчит переход от сна к бодрствованию, благотворно влияя на течение нервных процессов.

Утренняя гимнастика тонизирует нервную и мышечную системы ребенка. Упражнения подбираются так, чтобы в них участвовали все группы мышц.

Предлагаю вам попробовать игровые упражнения.

Хомка.

Хомка-хомка, хомячок	Хлопки в ладоши
Полосатенький бочок.	Повороты туловища влево-вправо
Хомка рано встает, Щечки моет, ушки трет.	Потягивание, Массаж ушек.
Подметает Хомка хатку	Наклоны вперед
И выходит на зарядку	Ходьба на месте
Раз, два, три, четыре, пять	Прыжки
Хомка сильным хочет стать!	Хлопки в ладоши

Упражнения дыхательной гимнастики Филин.

Сидит Филин на суку И кричит «Бу-бу-бу-бу!»	Вдох Выдох со звуком.
--	--------------------------

Чайник

Чайник на плите стоял,	Вдох
Через носик пар пускал:	Выдох
Паф-паф-паф-паф!	

Комплекс утренней гимнастики по сказке «Буратино».

Буратино потянулся,	Потягивание
Раз - нагнулся, два - нагнулся.	Наклоны
Руки в стороны развел,	Руки в стороны
Ключик, видно, не нашел.	Пожимание плечами
Чтобы ключик нам достать,	Потягиваемся вверх
Нужно на носочки встать!	Стать на носочки.

Чем лучше настроение ребенка от зарядки, тем больше пользы от нее!

Инструктор по физической культуре: Говорухина Т.А.